7.023 Bravčové stehno s lečom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70	2,00	1,70
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,17	0,17	0,20	0,20
lečo sterilizované b. n.	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	3,00	3,00
hmotnosť porcie v g	86		112		128		154	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	50		70		80		100	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kocky. Očistenú, pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme pokrájané mäso, soľ, podlejeme vriacou vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme sterilizované lečo bez nálevu, dusíme do mäkka. Pred dokončením zahustíme nasucho opraženou múkou, podľa potreby rozriedime vodou a 20 minút ešte povaríme.
Príloha: dusená ryža, zemiaky .

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	638	153	10,23	11,0	1,8	3,2	0,4	15,5	1,2	0,017	0,2	0,1	5,4	4,0
B	811	195	12,03	14,3	3,1	4,3	0,6	19,9	1,4	0,025	0,3	0,1	8,1	4,7
C	985	236	13,82	17,7	4,3	5,4	0,7	25,2	1,7	0,033	0,3	0,2	10,8	5,4
D	1158	278	15,61	21,0	5,5	6,3	0,8	29,1	1,9	0,049	0,4	0,2	15,2	6,0